



### WOD 3

#### Individuais/Masters Masculino/Feminino

Amrap 8´

10 Snatch

Bar Muscle Up

R1: Snatch 40/30Kg

1 Bar Muscle Up

R2: Snatch 50/35Kg

2 Bar Muscle Ups

R3: Snatch 60/40Kg

3 Bar Muscle Ups

R4: Snatch 70/45Kg

4 Bar Muscle Ups

R5: Snatch 80/50Kg (Máx Reps)

**SCORE:** Nº Repetições.

### WOD 3

#### EQUIPAS:

Em Running Clock

3a:

Amrap 5´(M1/F1)

10 Snatch (50/35Kg)

1 Bar Muscle Up

3b:

Amrap 5´(M2/F2)

10 Snatch 50/35

1 Muscle Up



**NOTA 1:** Os Atletas podem dividir o treino como quiserem, mas começando um movimento terão de o terminar para poderem trocar com o companheiro.

**NOTA 2:** Apenas podem realizar o wod 4 atletas.

**NOTA 3:** Não é preciso realizar tag.

**SCORE:** **3a** – Nº Repetições.; **3b** – Nº Repetições.

## STANDARDS DE MOVIMENTO

**Snatch:** a barra parte do solo e num movimento único e fluído termina acima da cabeça; apenas os pés podem contactar com o solo e o movimento termina com a total extensão dos cotovelos, anca e joelhos com a barra estabilizada acima da cabeça equilibrada no plano frontal; O atleta pode quebrar o paralelo (90º flexão da articulação do joelho)

**Bar Muscle Ups:** da posição de pendurado, o atleta puxa-se para uma posição de suporte acima da barra; termina o movimento com a total extensão de cotovelos no topo; os pés, no momento de balanço não podem ultrapassar em altura a linha da barra; Apenas as mãos/peito contactam com a estrutura;